別売品は販売店でお買い求めいただけます。
パナソニックの家電製品直販サイト「パナセンス」
でもお買い求めいただけます。

CLUB Panasonic
Pana Sense
http://club.panasonic.jp/mall/sense/

会員サイト「CLUB Panasonic」で「ご愛用者登録」をしてください

PC http://club.panasonic.jp/
※このサービスは WEB 限定のサービスです。

携帯

●使いかた・お手入れなどのご相談は…

パナソニック 総合お客様サポートサイト
http://panasonic.co.jp/cs/

パナソニック お客様ご相談センター 365日 受付9時～20時
電 話 フリーダイヤル 携帯・PHS OK 0120-878-365
※携帯電話・PHSからもご利用になれます。

音声ガイダンスを短くするには、案内が聞こえたら電話機ボタンの
「87」と「540#」を押してください。
（番号を押しても案内が続く場合は、「＊」ボタンを押してから操作してください。）

■上記番号がご利用いただけない場合 06-6907-1187
■FAX フリーダイヤル 0120-878-236

Help desk for foreign residents in Japan Tokyo (03) 3256 - 5444 Osaka (06) 6645 - 8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays / Sundays / national holidays)
※上記の内容は、予告なく変更する場合があります。ご了承ください。

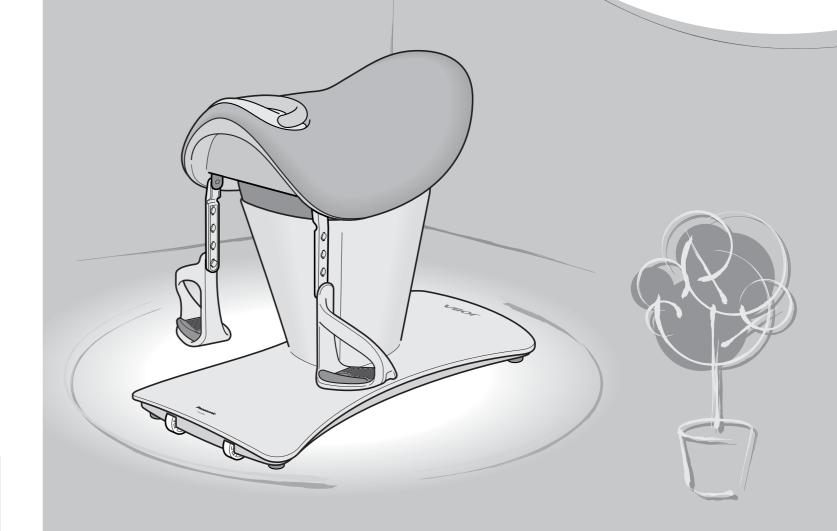
●修理に関するご相談は…

パナソニック 修理サービスサイト
http://club.panasonic.jp/repair/
インターネットでのご依頼も可能です。

パナソニック 修理ご相談窓口
電 話 フリーダイヤル 携帯・PHS OK 0120-878-554
※携帯電話・PHSからもご利用になれます。
• 上記電話番号がご利用いただけない場合は、各地域の「修理ご相談窓口」におかけください。

ご使用の回線（IP 電話やひかり電話など）によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。
本書の「保証とアフターサービス」もご覧ください。

愛情点検	長年ご使用の乗馬フィットネス機器の点検を！			
	こんな症状はありませんか?	●電源コードを動かしたときに電気が入ったり、切れたりしませんか。 ●本体・電源プラグ・電源コードがさわれないほど熱くなっていませんか。 ●電源コードにキズはありませんか。 ●異常なにおい（焦げるような）や音が出ていませんか。 ●触ると電気（ビリビリ）を感じることはありませんか。	ご使用中止	故障や事故の防止のため、必ず販売店に点検をご依頼ください。

パナソニック株式会社
ビューティ・リビングビジネスユニット
〒522-8520 滋賀県彦根市岡町33番地

U9220JA302
S1008-1012

Panasonic®

取扱説明書

家庭用 乗馬フィットネス機器

品番 **EU-JA30**

ジョーバ

●このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
●ジョーバは乗馬療法の運動効果を取り入れたフィットネス機器です。
●取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
●ご使用前に「安全上のご注意」（3～5ページ）を必ずお読みください。
●保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、
取扱説明書とともに大切に保管してください。

保管用

保証書別添付

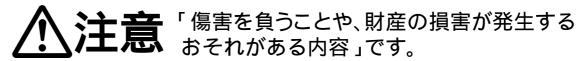
もくじ

ご使用前に

使い方

お手入れ

お知らせ

		参照ページ
基本機能	初心者コース（自動）	▶P.12
	ソフトコース（自動）	▶P.12
	ハードコース（自動）	▶P.12
	脚力コース（自動）	▶P.12
	腰力コース（自動）	▶P.12
調節機能	速さ調節	▶P.14
	シート角度（大・小）調節	▶P.15
その他	乗降サポート	▶P.9
	あぶみ取付位置調節	▶P.8

安全上のご注意（必ずお守りください）

人への危害、財産の損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使い方をしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

警告「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。

注意「傷害を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

■お守りいただく内容を次の図記号で説明しています。（次は図記号の例です）

してはいけない内容です。

実行しなければならない内容です。

※お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください

⚠警告

必ず守る

- **医師の治療を受けているときや下記の人は、必ず専門医・理学療法士と相談のうえ使用する。**
  （1）足・腰・首・手に痛みやしびれがある人。過去に足・腰・首を痛めたことのある人（せきついすべり症、せきついヘルニアなどの持病のある人）
  （2）変形性関節炎、リウマチ、痛風など足に痛みのある人　（3）骨粗しょう症など骨に異常がある人
  （4）循環器系障害（心臓病、血管障害、高血圧症、高度な糖尿病など）のある人
  （5）呼吸器に障害のある人　（6）ペースメーカーなどの体内植込型医用電子機器を使用している人
  （7）妊娠中もしくは妊娠と思われる人や生理中の人　（8）からだに異常を感じて安静を必要とする人
  （9）リハビリテーション目的で使用される人　（10）歩行が困難な人
  （11）痔など肛門部に異常のある人　（12）上記以外にからだに異常を感じているとき
- **運動中、腰に痛み、足にしびれ、めまい、動悸など、からだに普段と異なる痛みや違和感・異常を感じたときは直ちに使用を中止する。**
  守らないと健康を害したり、けがをするおそれがあります。
- **要介護・要支援認定を受けた人など、からだが不自由な方が使用する場合は専門医・理学療法士などの付き添いのもとに使用する。**
  守らないと事故やけがをするおそれがあります。
- **高齢者の方は体力の低下が考えられるため、健康であっても専門医と相談のうえ使用する。**
  守らないとけがをするおそれがあります。
- **乗り降りするときは転倒防止のため、あぶみに足がひっかからないように注意する。**
  守らないと事故やけがをするおそれがあります。
- **運動に十分なスペースが確保できる、水平なかたい床の上に設置する。**
  守らないと転倒によりけがをするおそれがあります。
- **電源プラグは根元まで確実に差し込む。**
  守らないと感電や発熱による火災の原因になります。
- **電源プラグのほこり等は定期的にとる。**
  守らないと湿気等で絶縁不良となり火災の原因になります。

⚠警告

図記号	内容
禁止	●お子様に使わせたり、本体の上やまわりで遊ばせない。 ●お子様が近くにいるときは動作させない。 事故やけがをするおそれがあります。
	●カバー部が破損したり、破れた状態（内部機構が露出）では使用しない。 事故やけがをするおそれがあります。
	●動作時にカバー部には触れない。 事故やけがをするおそれがあります。
	●動作中に飛び乗ったり、飛び降りたりしない。 転倒によりけがをするおそれがあります。
	●屋外や浴室付近など湿気の多い場所・水滴がかかる所で使用したり、保管しない。 ●直射日光が当たる場所やストーブの周囲など高温な所で使用したり、保管しない。 感電・漏電・発火の原因となります。
	●電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない。 感電・ショート・発火のおそれがあります。
	●コンセントや配線器具の定格を超える使い方や交流100V以外での使用はしない。 （海外でのご使用や変圧器を用いたご使用はできません。） 感電・故障や発熱による火災の原因になります。
	 ●電源コード・電源プラグを破損するようなことはしない。 （傷つけたり、加工したり、熱機器に近づけたり、無理に曲げたり、ねじったり、引っ張ったり、重い物をのせたり、束ねたりしない。） 傷んだまま使用すると、感電・ショート・火災の原因になります。
	●2人以上が同時に使用したり、使用中に周囲の人が本体及び使用者を押したり引いたりする行為はしない。 ●使用中に周囲に人を近づけない。 事故やけがをするおそれがあります。
	●立ったまま使用したり、踏み台としては使用しない。 事故やけがをするおそれがあります。
	●あぶみに足をかけて乗り降りしない。 事故やけがをするおそれがあります。
	●本体脚部が浮き上がるような無理な乗り方はしない。 事故やけがをするおそれがあります。
	●シート部の後方や前方に乗らない。横乗りをしない。後ろ向きで乗らない。 事故やけがをするおそれがあります。
	●ホットカーペットなどの暖房器具の上で使わない。 火災のおそれがあります。
 分解禁止	●絶対に分解したり修理・改造はおこなわない。 発火したり、異常動作をしてけがをするおそれがあります。
 水ぬれ禁止	●本体や操作部に水や飲み物をこぼさない。 感電や発火のおそれがあります。
ぬれ手禁止	●ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない。 感電やけがをするおそれがあります。

⚠注意

図記号	内容
必ず守る	●この商品は運動機器です。ご自身で健康状態を確認しながらご使用ください。 ●はじめてお使いの人は、“ 初心者 ”コースから使用し、からだを慣らす。 守らないとからだに負担をかけすぎたり、からだを痛める原因になります。
	●太ももでしっかりシートを挟み、正しい姿勢で使用する。 守らないとシート部やあぶみ、あぶみ用接続具との摩擦によるすり傷の原因になるおそれがあります。
	●運動は1回15分以内にする。 長時間のご使用はからだに負担をかけすぎるおそれがあります。
	●加齢により体力の衰えのある人、体力に自信のない人は、速度を急に上げないで“ おそい ”から徐々に上げる。 守らないとからだに負担をかけすぎたり、からだを痛める原因になります。
	●皮膚の弱い人、うっ血しやすい人などは自分に合った無理のない速度レベルで運動する。 守らないとうっ血やすり傷（太もも・おしり）・裂傷の原因になります。
	●電源プラグを抜くときは電源コードを持たず、必ず電源プラグを持って抜く。 守らないと感電やショート・発火のおそれがあります。
	●付属の「ジョーバ使い方DVD」は必ずDVDプレーヤーで再生してください。 CDプレーヤーで再生した場合、耳を痛めたり、音響機器の故障の原因となります。
	●使用時には、本体の下に付属のゴム足シートを敷く。 敷かないと床を傷つけるおそれがあります。
禁止	●日頃、運動していない人は、いきなり激しい運動をしない。 ●飲食後や疲労時、運動直後、または体力の状態が平常でないときは、使用しない。 健康を害するおそれがあります。
	●喫煙・飲食など、他の行為と同時にジョーバを使用しない。 ●飲酒した後など感覚が鈍くなっているときは使用しない。 事故やけがをするおそれがあります。
	●シート部を傾斜させて遊ばない。 事故やけがをするおそれがあります。
	●たづなを持ってジョーバを移動しない。 事故やけがをするおそれがあります。
	●生地の薄いズボンや半ズボンなど、素肌がシート部やあぶみ部に触れるような服装で使わない。 摩擦によるすり傷の原因になります。
電源プラグを抜く	●使用時以外は、電源プラグをコンセントから抜く。 守らないと感電・漏電火災の原因になります。
	●お手入れの際は必ず電源プラグをコンセントから抜く。 守らないと感電のおそれがあります。
	●動かない場合や、異常を感じたときは使用を中止し、すぐに電源プラグを抜いて点検修理を依頼する。 守らないと感電や発火のおそれがあります。
	●停電のときは直ちに電源プラグを抜く。 守らないと復帰したとき、事故やけがをするおそれがあります。

各部のなまえとはたらき

▶ 本体

1 操作部 ▶ P.7参照	5 取手	10 ゴム足（4ヶ所）
2 たづな ●運動中（慣れるまで）に握る。	6 右足用指力あぶみ（R）：付属品	11 電源コード
3 シート部	7 左足用指力あぶみ（L）：付属品	12 電源プラグ
4 カバー部 ●駆動機能内蔵。	8 脚部	13 あぶみ用接続具 ※本体から取り外すことはできません。
	9 移動用キャスター ▶ P.8参照	

付属品

●右足用あぶみ（R）

●左足用あぶみ（L）

●ゴム足シート（4枚）

●ジョーバ使い方DVD

▶P.12参照

▶ 操作部

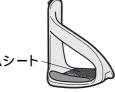
1 切/入ボタン

2 初心者ボタン
●使い始めの方や体力に自信が無い方が使用する。

3 自動コースボタン
●プログラムされた動作を行う。（速さ調節可能）
※初心者コースは速さ調節できません。

4 速さ調節ボタン
●体力に合わせて運動速度を調節できる。
▶ 速度レベル表示 P.14参照

5 乗降サポートボタン
●乗り降り時にシートを傾ける。

6 シート角度調節ボタン
●シート角度の大・小を調節する。

※操作部のランプ表示について
この説明書では、操作パネルのランプを右記のように表示しています。

設置する

❶ 本体の後部を持ち上げ、移動用キャスターをころがしながら移動する

⚠注意

- **たづなを持ってジョーバを移動しない。**
  事故やけがをするおそれがあります。

お願い

- **電源プラグや電源コードを踏まないように移動してください。**
- **腰を痛めないよう、ゆっくり持ち上げ移動してください。**
- **移動の際は床をキズつけるおそれがありますので、マットなどを敷いてゆっくり移動してください。**
- **本体を下ろすときは、足元に十分注意して、ゆっくり下ろしてください。**

❷ 付属のゴム足シートの上に本体のゴム足部分（4ヶ所）をのせる

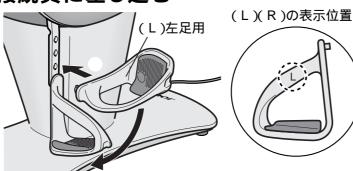
※ゴム足シートはゴム面を下にしてセットする。

⚠注意

- **使用時には、本体の下に付属のゴム足シートを敷く。**
  敷かないと床を傷つけるおそれがあります。

お願い

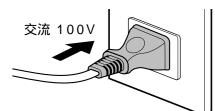
- **畳の上での使用は、ゴム足シートを敷いても畳に跡が残るおそれがありますので、ご注意ください。**
- **階下への騒音や振動の気になる方は、市販の厚めのマットを敷いてください。**
- **コルク材の床面での使用は、床を傷つけるおそれがありますので、ご注意ください。**
- **運動ができる十分なスペースの場所に設置してください。**

❸ 付属のあぶみをあぶみ用接続具に差し込む

**あぶみを90度横向きに差し込み（①）、下へ回す（②）。
（あぶみ取り付け位置の目安を参照してください。）
あぶみは右足用（R）と左足用（L）があります。
（L）（R）の文字が手前になるように取り付けてください。**

※あぶみ用接続具は取り外せません。

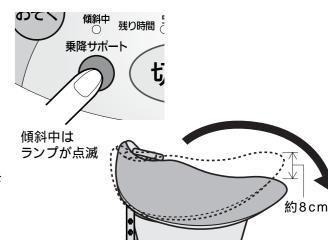
- **あぶみ取り付け位置の目安**

（あぶみの高さは4段階に調節できます）

※左足用あぶみと右足用あぶみは同じ位置で取り付けてください。

あぶみ用接続具	身長
	約140cm〜145cm
	約145cm〜155cm
	約155cm〜165cm
	約165cm〜175cm

運動を始める前に

❶ 電源プラグをコンセントに差し込む

❷ シート部に乗り、あぶみの取り付け位置の高さを確認する

※シートの高さが高い場合は、乗降サポートボタンを押し、シートを傾けてから乗ってください。（下記、乗降サポートについて参照）

- ひざを軽く曲げて、あぶみをしっかり踏める高さに調節してください。
- あぶみに足をかけ、きゅうくつに感じたときや、しっかり踏み込めないときはシートから降りて、再度、あぶみの高さを調節してください。（P.8参照）

乗降サポートについて

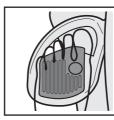
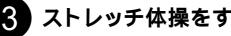
**乗降サポートボタンを押すと、シートの後方が下がります。
傾斜中はランプが点滅、停止後、点灯します。
5分間、何も操作しないと、ランプは消灯します。
（シートは傾斜したままです。）
※あぶみの高さを調節するときは、乗降サポートボタンを押し、シートを水平にした状態で、あぶみ取り付け位置を調節してください。**

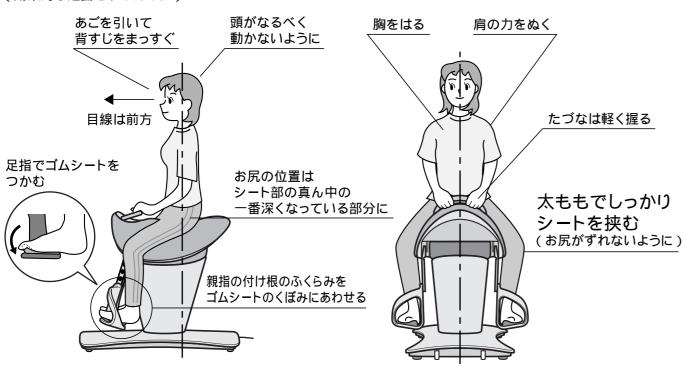
⚠注意

- **生地の薄いズボンや半ズボンなど、素肌がシート部やあぶみ部に触れるような服装で使わない。**
  摩擦によるすり傷の原因となります。

お願い

- **くつ下をはいて運動してください。**
- **乗るときに操作部に触れないようにご注意ください。**
- **あぶみに足をかけて乗らないでください。
  乗ってから足をあぶみにかけてください。**
- **乗り降り時や運動中に、バランスをくずして転倒するおそれのある方は、介助者の補助のもとでおこなってください。**
- **合成皮革部に色が移ることがありますので、色落ちしやすい衣類でのご使用は避けてください。**

シートを傾けてから乗る

ゴムシートを足指でつかむことで、足指の筋力を高めます。

**親指の付け根のふくらみをゴムシートのくぼみにあわせる。
※運動時にはくつ下をはいて運動してください。**

❸ ストレッチ体操をする

- ご使用前にストレッチ体操をすることをおすすめします。
  付属のジョーバ使い方DVDを参照ください。

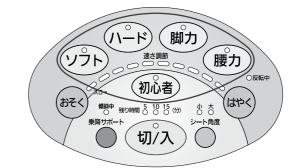
運動時の基本姿勢

（効果的な運動をするために）

次の様な姿勢で運動しないでください。

※頭が前後にゆれると乗り物酔いをする場合があります。

シートが前傾しているときの姿勢

※ウエスト、お腹、脚のエクササイズに適しています。

シートが後傾しているときの姿勢

※背筋、お尻のエクササイズに適しています。

運動を始める

※毎日運動（1日2回を目安）を継続することをおすすめします。

❶ 切/入 を押す

● 切/入 を押したあと、ランプが点灯し、自動コースのランプが点滅します。
（切/入 を押してから約1分以内に操作をしないと、自動で電源が切れます。）

❷ 自動コースボタンを押して運動する（各運動コースについての説明はP.１２参照）

※シートが傾斜している場合、一旦、水平に戻ります。

使い始めは

- ●ジョーバの動きに慣れるまでは“ 初心者 ”コースをご使用ください。
（初心者コースは速度レベル“ おそい ”、シートは水平で約3分の運動を行います。）
- ●動作中は太ももでシートをしっかりはさんで乗ってください。

●シートが前傾・後傾するコースをお使いの前に

シートが前傾・後傾しないコース（初心者 ソフト）でお使いになり、動作の強さを確認してください。

シートが前傾・後傾するコース

シートが前傾・後傾しないコース

ソフト

- **15分で自動的に停止した後、再び連続して使用すると、安全のために保護装置が作動し、動作が停止する場合があります。また、極端に重い負荷がかかると、安全のために動作が停止する場合があります。**
操作部のランプが点滅し、動作停止。P,18～19参照
その場合は、電源プラグをコンセントから抜き、30分程度してから、コンセントに差し込んでください。
- **運動中に、本体の一方向に体重がかかるような乗り方はお避けください。**
無理な乗り方をすると、本体の動作が遅くなり故障の原因になります。

⚠警告

- **動作中に飛び乗ったり、飛び降りたりしない。**
転倒によりけがのおそれがあります。
- **運動中、腰に痛み、足にしびれ、めまい、動悸などからだに普段と異なる痛みや違和感・異常を感じたときは直ちに使用を中止する。**
守らないと健康を害したり、けがをするおそれがあります。
- **シートの後方や前方に乗らない。横乗りをしない。後ろ向きで乗らない。**
事故やけがをするおそれがあります。

運動を始める（続き）

⚠注意

- **加齢により体力の衰えのある人、体力に自信のない人は、速度を急に上げないで“ おそい ”から徐々に上げる。**
  守らないとからだに負担をかけすぎたり、からだを痛める原因となります。
- **太ももでしっかりシートを挟み、正しい姿勢で使用する。**
  守らないとシート部やあぶみ、あぶみ用接続具との摩擦によるすり傷の原因となるおそれがあります。
- **付属の「ジョーバ使い方DVD」は、必ずDVDプレーヤーで再生してください。**
  CDプレーヤーで再生した場合、耳を痛めたり、音響機器の故障の原因となります。

❸ 運動を始めてから、約１５分で自動的に停止する
（初心者コースは約3分で終了）

※途中で終了したい場合は （切/入） を押してください。
※停止位置によって、左右どちらかに傾いていたり、シート部や操作部に力を加えたとき、動くことがありますが、いずれも商品構造上発生するもので、機能等に影響はありません。

停止状態は左右どちらかに傾いています。

使い方

各自動コースについて

	動作の特徴	動作仕様
初心者	初心者の方がジョーバの動きに慣れるまでお使いいただくためのコース	速　度：“ おそい ” シート傾き：水平 動　作：正転8の字 時　間：約3分
全身 ソフト	以下の「ハード」など、運動中にシートが自動的に傾斜するコースを使う前に、ジョーバの速度に慣れて基本的な体力をつけていただくためのコース	速　度：“ おそい ”から“ はやい ”（速度範囲を5段階で選べます） シート傾き：水平 動　作：正転8の字 時　間：約15分
全身 ハード	運動量が多く、脂肪燃焼に適したコース	速　度：“ おそい ”から“ はやい ”（速度範囲を5段階で選べます） シート傾き：前傾、水平、後傾 動　作：正転8の字 時　間：約15分
脚力	太ももを重点的に運動でき脚力アップに適したコース（反転機能）	速　度：“ おそい ”から“ はやい ”（速度範囲を5段階で選べます） シート傾き：前傾、水平 動　作：正転、反転8の字 時　間：約15分
腰力	腰まわりを重点的に運動できるコース（反転機能）	速　度：“ おそい ”から“ はやい ”（速度範囲を5段階で選べます） シート傾き：主に後傾、水平、前傾 動　作：正転、反転8の字 時　間：約15分

※初心者コースをご使用中に他のコースへの変更はできません。
　初心者コースから他のコースに変更する場合は、一旦 （切/入） を押して、動作が止まり、ランプが消灯してから、再度 （切/入） を押した後、ご希望のコースを選択してください。

更に効果的な運動をするために

●付属のDVDに収録されている内容を行うことにより効果的な運動ができます。
※運動量が多くなるため、体力に応じて無理のない範囲で行ってください。
※収録されている内容と実際の動作時間が若干ずれることがあります。

ジョーバ使い方ＤＶＤ収録内容

プログラム内容（収録時間約８０分）
ご使用上の注意
ジョーバの基本的な乗り方
小谷さおりの姿勢改善プログラム

自動コースのシートの傾きの変化について

初心者　ソフト　正転8の字動作

シートは水平のみで動作し、足腰の基本的なエクササイズができます。

ハード　正転8の字動作

シートは前傾・水平・後傾を繰り返し、全身をエクササイズします。

脚力　正転、反転8の字動作

シートは水平・前傾を繰り返し、太ももを重点的にエクササイズします。

腰力　正転、反転8の字動作

シートは後傾を中心に水平・前傾を繰り返し、腰まわりを重点的にエクササイズします。

使い方

反転機能について（脚力 腰力 のみ）

「8の字動作」を反転動作させることで、鍛えにくかった後ろ側の筋肉を重点的に強化できます。
また、正転との組み合わせで、前後の筋肉をバランスよく鍛えられます。

正転8の字動作：おもに前側の筋肉が鍛えられる。

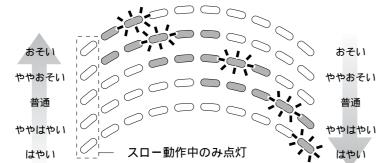
反転8の字動作：おもに後側の筋肉が鍛えられる。

正転から反転、反転から正転動作へ切り替わるときに、ランプが点滅、反転動作中は点灯します。
また、動作が切り替わるときに、シートは一旦停止します。

速度レベルの調節

おそく はやく を押して速度を調節する。

はやく を押すと速度が速く、おそく を押すと速度が遅くなります。

- **初心者 では速度レベルの調節はできません。（速度レベルはプログラムにより固定されています）**
- **それ以外の自動コースでは おそく はやく で速度レベルが下記のように変化します。速度レベルは、おそい、ややおそい、普通、ややはやい、はやいの5段階から選べます。それぞれの速度レベルの範囲は下表を参照ください。**
- **太ももやお尻がシートからずれない程度の速度で運動してください。**

速度レベルと表示

点灯している速度の範囲で速度が自動的に変化し、点滅している速度レベルで運動している

おそく ボタンを1回押すごとに**おそい速度レベルの範囲**に変わります。

はやく ボタンを1回押すごとに**はやい速度レベルの範囲**に変わります。

おそい　スロー　はやい

※スロー
運動開始10秒間と終了10秒間の動作
（初心者のみ約90秒間）

⚠注意

- **加齢により体力の衰えのある人、体力に自信のない人は、速度を急に上げないで“ おそい ”から徐々に上げる。**
  守らないとからだに負担をかけすぎたり、からだを痛める原因となります。

シート角度（大・小）の調節

シート角度
を押して調節する。

※ 切/入 を「切」から「入」にした後は常に“ 小 ”の状態です。

●シート角度の変化

運動コースの切替

運動中に他の運動コースのボタンを押すと運動コースを変更することができます。

- **初心者コースから直接、他のコースへの変更は出来ません。**
  初心者コースから他のコースに変更する場合は、一旦 切/入 を押して、動作が止まり、ランプが消灯してから、再度 切/入 を押した後、ご希望のコースを選択してください。
- **運動コースを変更すると、シートが一旦水平にもどり、もっとも遅い速度レベルになります。**

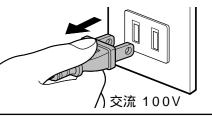
運動を一時停止する

運動中に、そのときの運動コースのボタンを再度押すと一時停止します。
もう一度、運動コースのボタンを押すと運動を再開します。

- **一時停止後、約1分間ボタンを押さないと 切/入 が自動的に「切」になります。**

残り時間表示について

運動の残り時間を3つのランプで表示します。

①運動開始後、約5分ごとに、1つずつランプが消えていきます。
②残り時間が約1分になると、ランプが倍の速さで点滅します。
③運動を始めた後、約15分経つと自動的に停止します。
（途中でコースを変更しても、総運動時間が約15分になると自動コースの途中でも停止します。）
※初心者コースは、約3分間の動作のため、“ 5 ”のランプが運動開始時より点滅します。

①
残り時間　5　10　15（分）

運動を終わる

❶ 電源プラグをコンセントから抜く

⚠注意

- **電源プラグを抜くときは電源コードを持たず、必ず電源プラグを持って抜く。**
  守らないと感電やショート・発火のおそれがあります。

❷ ストレッチ体操をする

- **付属のジョーバ使い方DVDを参照ください。**

お願い

- **運動した筋肉の緊張をほぐし、疲れを残さないためにも使用後のストレッチ体操は必ず行うようにしてください。**

お手入れのしかた

⚠警告

- **お手入れの際は必ず電源プラグをコンセントから抜く。また、ぬれた手で抜き差ししない。**
  守らないと感電ややけどをするおそれがあります。

プラスチック部分

合成皮革（PVCポリ塩化ビニール）部分

柔らかい乾いた布でふく

- ●市販のレザーお手入れ用品（化学ぞうきん、薬品など）をご使用の際は、その注意書に従ってください。
- ●汚れがひどい場合は、以下の手順でふきとってください。
  - ①水または中性洗剤をぬるま湯で3〜5％位にうすめたものに、柔らかい布をひたし、よくしぼる。
  - ②表面をたたくようにふく。
  - ③水を含ませた布をよくしぼってから、洗浄液をふきとる。
  - ④柔らかい乾いた布でふく。
  - ⑤自然乾燥させる。
- ●汚れが落ちにくい場合は、市販の「メラミンフォーム材質のスポンジ」で同様に中性洗剤を含ませふき取ってください。
- ●ドライヤーなどで急激に乾燥させないでください。
- ●合成皮革部に色が移ることがありますので、ジーンズや色柄ものなど、色落ちしやすい衣類でのご使用は避けてください。
- ●変色の原因になりますのでビニール製品などを長時間接触させないでください。
- ●金タワシや研磨剤入りのスポンジのご使用は避けてください。
- ●シンナーやベンジン、アルコールは絶対使用しないでください。

中性洗剤

水

ゴムシート部分

金タワシ　研磨剤入りスポンジ　ベンジン アルコール　シンナー

プラスチック・ゴムシート部分

①中性洗剤を含ませた布をよくしぼってからふく

- ●金タワシや研磨剤入りのスポンジのご使用は避けてください。
- ●シンナーやベンジン、アルコールは絶対使用しないでください。

②仕上げに水を含ませた布をよくしぼってからふく

- ●操作部をお手入れする際は、特によくしぼってからふくようにしてください。

③自然乾燥させる

定格・仕様

項目	仕様
品番	EU-JA30
電源	AC 100V 50/60Hz
消費電力	90W
質量（重量）	約30kg
適応身長	140cm〜175cm
最大適応体重	100kg
外形寸法	約67cm　約77cm　約46cm
自動コース	5種類（初心者・ソフト・ハード・脚力・腰力）
速度	10段階（スロー＋9段階）
付属品	あぶみ（L）（R）・ゴム足シート（4枚）・ジョーバ使い方DVD

※電気料金：1日15分・2回/1日運動して　約30円/月
新電力料金目安単価22円/kWh（税込）で計算。待機時消費電力分含まず。

故障かな？と思ったら

症　状	原因と点検の　しかた		参照
切/入ボタンを押して自動コースボタンを押してもスタートしない。	●電源プラグがコンセントにしっかりと接続されていますか。	●電源プラグをコンセントにしっかりと接続してください。	P9
本体の動作が早くなったり遅くなったりする。	●本体の一方向に体重がかかるような乗り方をしていませんか。	●基本姿勢を参考に乗ってください。	P10
シート部の左右の傾きが異なっているように感じる。	●本体の一方向に体重がかかるような乗り方をしていませんか。シート中央部に座れていますか。左右の動作に違和感はありませんか。	●基本姿勢を参考に乗ってください。 ●下記、「動作中に体感される左右傾きの違いについて」も参照ください。	
停止時シートが傾く。	→	●シートが8の字に動く構造上、やむをえず発生するもので機能等に影響はありません。	
動作中、音がする。	→	●構造上やむをえず発生するもので機能等に影響はありません。 ●下記、「動作中発生する音について」も参照ください。	
動作中、周期的に異音がする。	→ ただちに使用を中止する		
おしりが痛い。	→	●基本姿勢（P.10参照）をご確認のうえ、慣れるまで速度レベルをおそくし、水平状態で自分のからだの状態に合わせて使用してください。痛みが激しい場合は使用をやめてください。	
乗り物酔いの症状がでた。	→	●基本姿勢（P.10参照）をご確認のうえ、慣れるまでは速度レベルをおそくし、時間を短くしてください。	
本体動作が停止、すべてのランプが点滅した場合。	●機器の故障の可能性があります。	→ ただちに使用を中止する	
本体動作が停止し、速度レベルランプ（左側から2～6個目）のいずれかが点灯し、残り時間ランプ全てが点滅した場合。	●使い方（重い負荷がかかる、あるいは、連続して15分以上使用している）により、停止した可能性があります。	●電源プラグをコンセントから抜き、30分程度してから、コンセントに差し込んでください。 → 点検後なお異常がある → ただちに使用を中止する	
本体動作が停止し、速度レベルランプのはやい（一番右側）が点灯し、残り時間ランプ全てが点滅した場合。	●機器の故障の可能性があります。	→ ただちに使用を中止する	

点検後なお異常がある（P9・P10の項目）→ ただちに使用を中止する

ただちに使用を中止する

お願い

● このような場合、事故防止のため必ず販売店または「修理ご相談センター」にご相談ください。

⚠警告

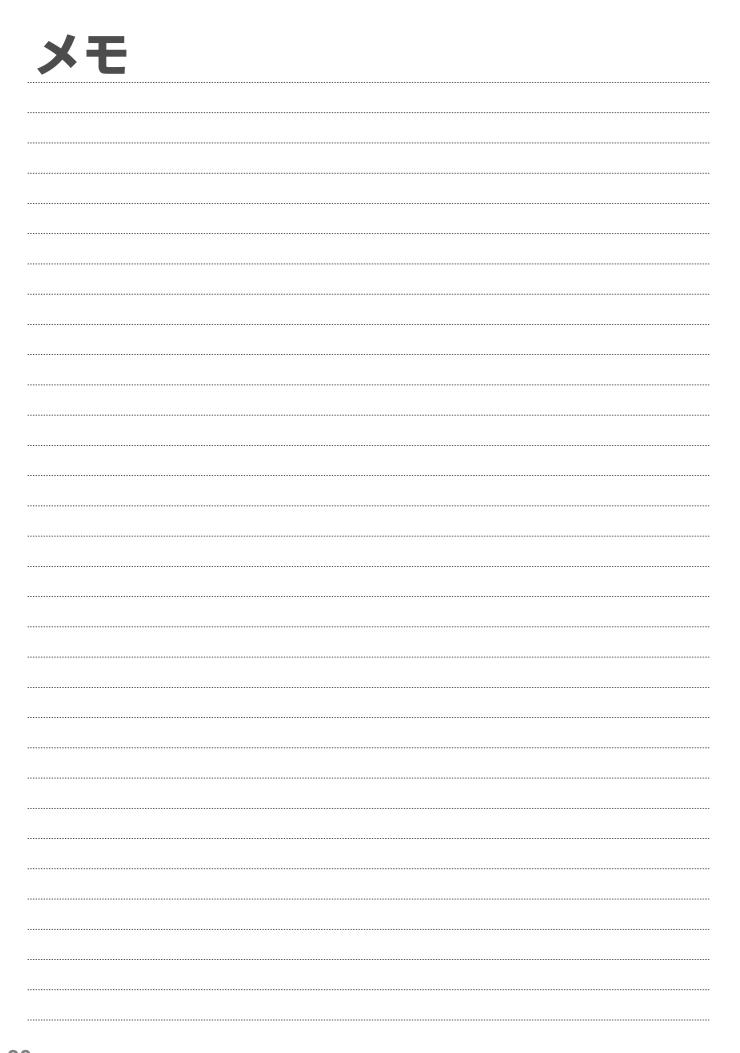
● 絶対に分解したり、修理・改造は行わない。
発火したり、異常動作してけがをしたりするおそれがあります。

動作中発生する音について

動作中に下記のような動作音がしますが、構造上発生するもので異常ではありません。

● 前後左右の8の字動作中、前後の位置で発生する動作音（コツコツ音）
● シート傾き動作時の動作音（カクン音）
● 着座時や動作中の音（ギュッギュッ音）

動作中に体感される左右傾きの違いについて

動作中に左右の傾きを体感される場合がありますが、本体の傾きの違いで感じるものではありません。左右の筋力の差や、姿勢の歪みなどにより感じられるもので、体力にあった速度レベルよりもはやい速度の場合に体感される現象です。速度レベルを“ おそく ”し、違和感のない速度レベルでお使いください。

保証とアフターサービス（よくお読みください）

使いかた・お手入れ・修理 などは
■まず、お買い求め先へ ご相談ください。

▼お買い上げの際に記入されると便利です

販売店名	
電　話	（　　　）　　　－
お買い上げ日	年　　月　　日

修理を依頼されるときは

「故障かな？と思ったら」（18～19ページ）でご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、お買い上げ日と右の内容をご連絡ください。

●製品名	乗馬フィットネス機器
●品　番	EU-JA30
●故障の状況	できるだけ具体的に

●保証期間中は、保証書の規定に従って出張修理いたします。

保証期間：お買い上げ日から本体 1 年間　　但し、一般家庭以外（例えば業務用など）に使用された場合は、保証期間内でも有料とさせて頂きます。

●保証期間終了後は、診断をして修理できる場合はご要望により修理させていただきます。

※修理料金は次の内容で構成されています。

- 技術料　診断・修理・調整・点検などの費用
- 部品代　部品および補助材料代
- 出張料　技術者を派遣する費用

※補修用性能部品の保有期間　5年

当社は、この乗馬フィットネス機器の補修用性能部品（製品の機能を維持するための部品）を、製造打ち切り後5年保有しています。

■転居や贈答品などでお困りの場合は、次の窓口にご相談ください。

ご使用の回線（IP 電話やひかり電話など）によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。

●使いかた・お手入れなどのご相談は……

パナソニック お客様ご相談センター　365日 受付9時～20時
電話 フリーダイヤル 0120-878-365
※携帯電話・PHSからもご利用になれます。

●修理に関するご相談は……………………

パナソニック 修理ご相談窓口
電話 フリーダイヤル 0120-878-554
※携帯電話・PHSからもご利用になれます。
• 上記電話番号がご利用いただけない場合は、各地域の「修理ご相談窓口」におかけください。

【ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて】

パナソニック株式会社およびグループ関係会社は、お客様の個人情報をご相談対応や修理対応などに利用させていただき、ご相談内容は録音させていただきます。また、折り返し電話をさせていただくときのために発信番号を通知いただいております。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に開示・提供いたしません。個人情報に関するお問い合わせは、ご相談いただきました窓口にご連絡ください。

■各地域の修理ご相談窓口　※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

• 地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口に転送させていただく場合がございます。

地区	窓口	電話	所在地
北海道地区	札　幌	☎ (011)894-1251	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7
	旭　川	☎ (0166)22-3011	旭川市2条通16丁目1166
	帯　広	☎ (0155)33-8477	帯広市西20条北2丁目23-3
	函　館	☎ (0138)48-6631	函館市西桔梗589番地241（函館流通卸センター内）
東北地区	青　森	☎ (017)775-0326	青森市大字浜田字豊田364
	秋　田	☎ (018)868-7008	秋田市外旭川字小谷地3-1
	岩　手	☎ (019)645-6130	盛岡市厨川5丁目1-43
	宮　城	☎ (022)387-1117	仙台市宮城野区扇町7-4-18
	山　形	☎ (023)641-8100	山形市平清水1丁目1-75
	福　島	☎ (024)991-9308	郡山市亀田1丁目51-15
首都圏地区	栃　木	☎ (028)689-2555	宇都宮市上戸祭3丁目3-19
	群　馬	☎ (027)254-2075	前橋市箱田町325-1
	茨　城	☎ (029)864-8756	つくば市筑穂3丁目15-3
	埼　玉	☎ (048)728-8960	桶川市赤堀2丁目4-2
	千　葉	☎ (043)208-6034	千葉市中央区末広5丁目9-5
	東　京	☎ (03)5477-9700	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17
	山　梨	☎ (055)222-5822	甲府市宝1丁目4-13
	神奈川	☎ (045)847-9720	横浜市港南区日野5丁目3-16
	新　潟	☎ (025)286-0180	新潟市東区東明1丁目8-14
中部地区	石　川	☎ (076)280-6608	金沢市玉鉾2丁目266番地
	富　山	☎ (076)424-2549	富山市根塚町1丁目1-4
	福　井	☎ (0776)21-0622	福井市問屋町2丁目14
	長　野	☎ (0263)86-9209	松本市寿北7丁目3-11
	静　岡	☎ (054)287-9000	静岡市駿河区高松2丁目24-24
	愛　知	☎ (052)819-0225	名古屋市瑞穂区塩入町8-10
	岐　阜	☎ (058)278-6720	岐阜市中鶉4丁目42
	三　重	☎ (059)254-5520	津市久居野村町字山神421
近畿地区	滋　賀	☎ (077)582-5021	守山市水保町1166番地の1
	京　都	☎ (075)646-2123	京都市南区上鳥羽中河原3番地
	大　阪	☎ (06)7730-8888	大阪市城東区関目2丁目15-5
	奈　良	☎ (0743)59-2770	大和郡山市筒井町800番地
	和歌山	☎ (073)475-2984	和歌山市中島499-1
	兵　庫	☎ (078)796-3140	神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4
中国地区	鳥　取	☎ (0857)26-9695	鳥取市安長295-1
	米　子	☎ (0859)34-2129	米子市米原4丁目2-33
	松　江	☎ (0852)23-1128	松江市平成町182番地14
	出　雲	☎ (0853)21-3133	出雲市渡橋町416
	浜　田	☎ (0855)22-6629	浜田市下府町327-93
	岡　山	☎ (086)242-6236	岡山市北区野田3丁目20番8号
	広　島	☎ (082)295-5011	広島市西区南観音1丁目13-5
	山　口	☎ (083)973-2720	山口市小郡下郷220-1
四国地区	香　川	☎ (087)874-3110	高松市国分寺町国分359番地3
	徳　島	☎ (088)624-0253	徳島市沖浜2丁目36
	高　知	☎ (088)834-3142	高知市仲田町2-16
	愛　媛	☎ (089)905-7544	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1
九州地区	福　岡	☎ (092)593-8002	春日市春日公園3丁目48
	佐　賀	☎ (0952)26-9151	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044
	長　崎	☎ (095)830-1658	長崎市東町1919-1
	大　分	☎ (097)556-3815	大分市萩原4丁目8-35
	宮　崎	☎ (0985)63-1213	宮崎市本郷北方字草葉2099-2
	熊　本	☎ (096)367-6067	熊本市健軍本町12-3
	鹿児島	☎ (099)250-5657	鹿児島市与次郎1丁目5-33
	大　島	☎ (0997)53-5101	奄美市名瀬朝仁町11-2
沖縄地区	沖　縄	☎ (098)877-1207	浦添市城間4丁目23-11

所在地、電話番号は変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。
最新の「各地域の修理ご相談窓口」はホームページをご活用ください。http://panasonic.co.jp/cs/service/area.html　0511